



Cycle d'ateliers

Activités physiques adaptées

Gym douce

Vendredi 13 octobre 2017 à 9h00
Salle de la Cité Jardin
Cité Jardin à KINGERSHEIM

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique pour vous donner envie de poursuivre

Animé par François DIEMUNSCH

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Activités physiques adaptées

«Bougez, c'est bon pour la santé !»

Venez participer à un atelier de **5 séances d'activités physiques variées, adaptées à votre âge et à votre santé, dans une ambiance conviviale** au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, avec un animateur formé, dynamique et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour les activités en extérieur, munissez-vous de la carte d'identité et d'un sac à dos. Prévoir une petite bouteille et un certificat médical.



Informations pratiques

- Calendrier des séances :
- Séance 1 : vendredi 13 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 2 : vendredi 20 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 3 : vendredi 27 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 4 : vendredi 03 novembre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 5 : vendredi 10 novembre 2017 de 9h00 à 10h30

Lieu : Salle de la Cité Jardin
Cité Jardin à KINGERSHEIM

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Cycle d'ateliers

Activités physiques adaptées

Gym douce

Vendredi 13 octobre 2017 à 9h00
Salle de la Cité Jardin
Cité Jardin à KINGERSHEIM

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique pour vous donner envie de poursuivre

Animé par François DIEMUNSCH

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Activités physiques adaptées

«Bougez, c'est bon pour la santé !»

Venez participer à un atelier de **5 séances d'activités physiques variées, adaptées à votre âge et à votre santé, dans une ambiance conviviale** au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, avec un animateur formé, dynamique et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour les activités en extérieur, munissez-vous de la carte d'identité et d'un sac à dos. Prévoir une petite bouteille et un certificat médical.



Informations pratiques

- Calendrier des séances :
- Séance 1 : vendredi 13 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 2 : vendredi 20 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 3 : vendredi 27 octobre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 4 : vendredi 03 novembre 2017 de 9h00 à 10h30
 - Séance 5 : vendredi 10 novembre 2017 de 9h00 à 10h30

Lieu : Salle de la Cité Jardin
Cité Jardin à KINGERSHEIM

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

